



垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング (定員1 コマ15人)

とき	ところ
6月12日(金)	栗原地区まちづくりセンター
6月22日(月)	府中地区まちづくりセンター
6月25日(木)	①9:30 ~10:30 ②10:40 ~11:40 東地区まちづくりセンター
6月26日(金)	表佐地区まちづくりセンター
7月6日(月)	宮代地区まちづくりセンター
6月18日(木)	①13:00 ~14:00 ②14:10 ~15:10 岩手地区まちづくりセンター
7月1日(水)	ワイワイプラザ垂井(垂井地区)

ポールウォーキング教室



2本のポールを使って歩き、全身の筋肉をバランス良く動かします。

通常のウォーキングよりエネルギー消費量が20%UP

とき	ところ
6月3日(水)	宮代地区まちづくりセンター
6月6日(土)	9:30~11:00 栗原地区まちづくりセンター
6月13日(土)	東地区まちづくりセンター

▶対象/町内在住の65歳以上

▶参加費/無料

申・問 NPO法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139
※申込みは随時受け付けています。

垂井町一般介護予防事業 健口教室



からだの健康はお口の健康から！調理で脳を活性化！
栄養たっぷりの調理をみんなで作りましょう。

- ▶とき/6月22日(月) 午前9時30分~午後1時
- ▶内容/栄養や口腔のミニ講座、軽体操、調理実習
- ▶ところ/ワイワイプラザ垂井
- ▶対象者/町内在住の65才以上の人
- ▶定員/20人
- ▶参加費/200円(材料費)
- ▶持ち物/米0.5合、エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚、はし、筆記用具
- ▶申込期限/6月11日(木)
- ▶申込方法/電話または窓口で受付を行います。
- 申・問 地域包括支援センター ☎22-7505

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

- ▶とき/6月24日(水) 午前9時30分~11時30分
- ▶ところ/いぶき苑別館 花ホール
- ▶定員/25人(先着順)
- ▶参加費/200円(運営協力費)
- 問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211

認知症カフェ なごみ



認知症の人、その家族、そして地域の人たちがいつでも相談でき、自分たちの思いを伝えられる時間を過ごしませんか。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる環境を作りましょう。どなたでも参加できます。

- ▶とき/6月9日(火) 午前10時~11時30分
- ▶内容/防犯について 講師:垂井警察署生活安全課
- ▶ところ/優・悠・邑 和 研修室
- ▶定員/30人
- ▶参加費/100円(運営協力費)
- 問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑 和 ☎22-3780

熱中症に注意!!

【熱中症のサイン】

- 唇や口の中が乾いている
体内水分量が減少するため、唇や口の中が乾きやすくなります。高齢者は自覚症状機能も低下しがちのため注意が必要です。
- 身体が熱い
熱中症になると、体温が上昇します。
- 食欲の低下
胃腸の働きが低下し、食欲の低下がみられます。突然食欲がなくなった場合は注意が必要です。

【熱中症の対策】

- ★水分補給をしましょう。
喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。フルーツやゼリーなどで水分補給をすることも有効です。
- ★部屋の温度、湿度に注意しましょう
「電気代がもったいない」と節電するのは、危険です。室内の温度を適温に保つように心がけましょう。
- ★入浴や就寝時も注意しましょう
屋外のみではなく屋内でも熱中症対策を行いましょう。